

健康サポートプログラムのご案内

費用無料

大同生命健康保険組合

選べる2つのプログラムで

あなたの健康をサポートします！



A
カンタン栄養検査付き
オンラインプラン

スマホでカンタン栄養測定！
過去3日間の栄養バランスが3分でわかる
セルフ尿採取+検査シート付きプラン！

結果画面

プログラムの流れ

- ①予約 ②検査キット提供 ③遠隔面談 (PC・スマホ) ④実施状況報告 (3ヶ月後)



ご自身のペースでお取り組みいただける**簡潔なプログラム**です。

※ご自身の健診結果によってコースが異なります。
3ヶ月間で最大でも5回の報告となります。

プログラムの特徴

昨年のデータも踏まえた
経年サポートを実施！

初回面談・サポートも
完全オンライン

B
フォーミュラ食
プログラム

参加者には“マイクロダイエットパスタ&リゾット”を
2週間分 ご提供します！！
※内容はパスタ(トマト・カルボナーラ) リゾット(カレー・チーズ)など

プログラムの流れ

- ①予約 ②遠隔面談 (PC・スマホ) ③フォーミュラ食提供 ④実施状況報告 (3ヶ月後)



1日1食、2週間置き換える**無理のないプログラム**です。

※ご自身の健診結果によってコースが異なります。
3ヶ月間で最大でも5回の報告となります。

フォーミュラ食で期待できること

2週間で
1.5Kg減量

必要な栄養素が
食事にとれる

おいしいから
続けられる

----- お申し込み方法は3ページ目をご覧ください -----

株式会社バリューHR

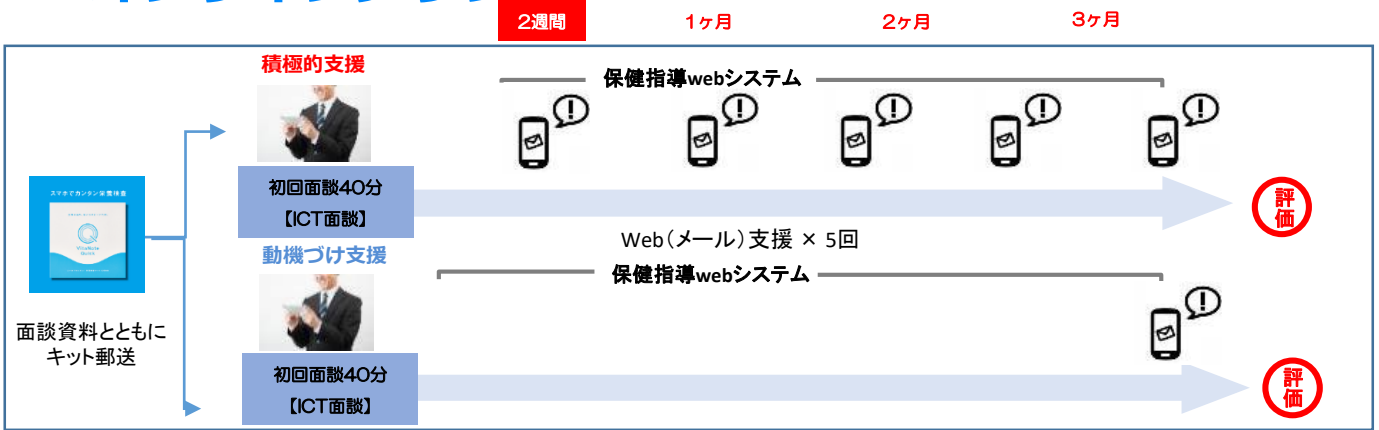
03-6380-1317 (平日9:30~18:00)

【委託代行機関：No.91399048】

e-mail : tokutei@apap.jp

「プログラムの流れ」

A オンラインプラン

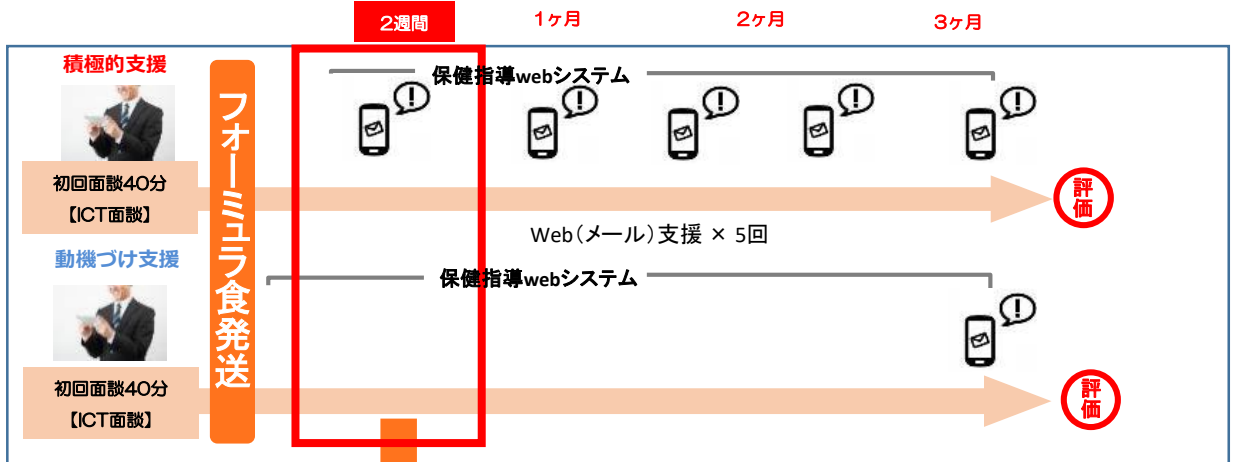


Point

4回分の測定で
 ○ビタミン
 ○ミネラル
 ○食事バランス
 を自己評価



B フォーミュラ食プログラム



朝 通常食

昼 通常食

夜 置換食

14日間
 毎日
 置き換え

2週

14日間

14食：毎日夕食を置き換え（14日間）

減量例：1,000kcalの夕食習慣の場合

$1,000 - 260 \text{kcal} = 740 \text{kcal}$ 削減

$740 \text{kcal} \times 14 \text{日} \div 7200 \text{kcal} = 1.4 \text{kg}$ 減量

14日以降

3食すべて通常食

「お申込方法」

STEP 1

スマホ等で アクセス



バリューHR 特定保健指導

あなたの受たいプランをお選びください
いずれのプランも期間は3ヶ月で、費用無料でご参加いただけます

下記2プランから選択

次へ

スマートフォン等で
上記二次元コードを読み取っていただき、
お申込みサイトへアクセスの上、ご希望の
プログラムをご選択ください。

※インターネット接続時の通信料は本人様
ご負担となります。予めご容赦下さい。

A 遠隔保健指導プログラム

実施会社：株式会社バリューHR 費用無料

カンタン栄養検査付き
オンラインプラン

スマホでカンタン栄養検査！
過去3日間の栄養バランスが3分でわかる
セルフ栄養検査+検査シート付きプラン！

プログラムの特徴

- 画面で2週間前から予約が可能
- 前年のデータも蓄まえた健康サポートも実施!
- 初回面談+サポートも完全オンライン

プログラムの流れ

3ヶ月支援

1. 予約 → 2. リモート面談 (PC/スマホ) → 3. リモートでの継続サポート → 4. 3ヶ月後プログラム終了 (報告)

WEB面談 Zoomにお使いいただけます。スマートフォン/タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。PCの操作が必須となります。

B フォーミュラ食プログラム

実施会社：株式会社バリューHR 費用無料

マイクロダイエット
講座

フォーミュラ食
プログラム

参加者には「マイクロダイエット(スタバ&リゾット)」を
2週間分ご提供します!!
※マイクロダイエットは、スタバ&リゾット(ロー・脂・糖)です。

フォーミュラ食(マイクロダイエット)で期待できること

- 2週間で1.5kg減量
- 必要な栄養素が食事でとれる
- おいしいから続けられる

プログラムの流れ

3ヶ月支援

1. 予約 → 2. WEB面談 (PC/スマホ/タブレット) → 3. フォーミュラ食プログラム実施 → 4. 3ヶ月後プログラム終了 (報告)

1日1食、2週間置き換えを繰り返さないプログラムです。
※1日1食の置き換えによってカロリーが異なります。3ヶ月間で最大でも5kgの減量となります。
※マイクロダイエットは2週間分のご提供となります。3ヶ月間で毎日取り換えます。

WEB面談 Zoomでお使いいただけます。スマートフォン/タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。PCの操作が必須となります。

STEP 2

プログラムの 選択



AまたはBのプログラムから
いずれかを選択して「次へ」

STEP 3

カレンダーから 日時を選び 初回面談日を 予約をする



▼下記カレンダーからご都合のよい日時を選択いただき、ご予約ください。

支援プログラムを選択

バリューHR 遠隔特定保健指導 詳細

ご予約日時を選択

直近の予約	8/25(土)	8/26(日)	8/27(月)	8/28(火)	8/29(水)	8/30(木)	8/31(金)
10:00~							○
11:00~					×		○
12:00~							○
13:00~			×		×		○
14:00~							○
15:00~			×		○		○
16:00~			×				○
17:00~			×		×		○

実施の際の
注意点



- wifi環境で実施してください。
- ※wifi環境でない場合はパケット量(約200MB)の通信費がかかります。
- 個室等の機密が保てる場所でお受けください。

ご不明な点がございましたら、以下までお問い合わせください